

## 加州医务总监的详尽指南： 在 COVID-19 期间缓解压力

## 在这段时间内进行压力管理的重要性

近 4,000 万加州人的健康与安全是本州的第一要务，包括所有人的身心健康。我们意识到，为减慢 COVID-19 传播而必需实施的公共卫生政策和干预措施正在影响社会和我们日常生活的各个方面。这些日常干扰，再加上对可能发生之事一无所知的恐惧，导致许多人的压力和焦虑加剧。

为了减缓新型冠状病毒的传播，在实施保持身体距离方面，加州人众人一心。在采取行动减少 COVID-19 对我们社区和卫生保健系统直接影响的同时，将这种大流行病的次要健康影响最小化也至关重要。对 COVID-19 的广泛压力和焦虑，再加之因工资、就业和金融资产损失而造成的经济困境，大规模关闭学校，必要的保持身体距离措施，都可能导致与压力有关的健康状况增加。

在这段时间里，您身体内产生的压力荷尔蒙可能多于或少于健康水平。这可能导致身体和/或心理健康问题恶化，例如，糖尿病、心脏病、焦虑症、抑郁症、吸烟或不健康使用酒精或其他药物。

压力会以许多不同方式出现在我们的身体、情绪和行为中。例如，在我们的身体中 - 睡眠方式和食欲的变化、头痛、胃痛或肠蠕动变化、血压升高可能都是压力反应过度活跃的迹象。在我们的情绪和行为中 - 我们可能会感到更烦躁、经历情绪变化、焦虑、沮丧、吸毒或愤怒。一定要知道，这些变化不“只是您的想象”。由于我们都处于集体压力之下，这些可能是我们的大脑和身体发生生物反应的迹象。如果您过去曾经历过严重的逆境，尤其是在童年的关键时期，那么您在面临压力时可能更容易遭受健康和行为问题的困扰。

好消息是，您每天都可以在家中做一些简单的事情来保护自己的健康。以下的指南可以帮助您管理压力反应。乍一看似乎很简单，但都是有证据的，而且已证明是有效的。安全、稳定和有益的关系可以保护我们的大脑和身体免受压力和逆境的有害影响。健康的营养、规律的锻炼、安宁的睡眠、练习正念、保持社会支持以及获得心理保健都能帮助减少压力荷尔蒙并改善健康。

花点时间，建立一个对自己有用且对自己友善的计划，因为我们所有人都将共同应对这一挑战。

## 在家中消除压力

### **第 1 步：意识 - 压力如何在自己的身体中表现出来**

- 首先，我们所有人都必须自己检查一下，并认识到压力如何在身体中表现出来。睡眠方式或食欲的变化、头痛或肠蠕动变化、血压或血糖升高都表示压力反应过度活跃。
- 如果您患有慢性病或现有病况，就需要特别注意自己的病情，并确保自己正在注意任何重大变化。压力管理对于帮助管理您的病情至关重要。
- 压力会严重影响我们的健康。例如，如果您患有哮喘，就可能会发现自己经常服用沙丁胺醇；如果您患有糖尿病，则血糖可能正在升高；如果您正在应对血压波动，那么它们现在可能正在升高。

### **第 2 步：为自己制定一项计划**

- 制定一项对自己有用/切实可行的计划很重要。
- 考虑一下，当您感到有压力时，通常什么对您有效，然后列出一份列表。
- 在制定计划时，请确保包括压力管理的六个分类，以帮助调节压力响应系统。这六个分类是：
  1. 支持性关系 - 与社区保持联系

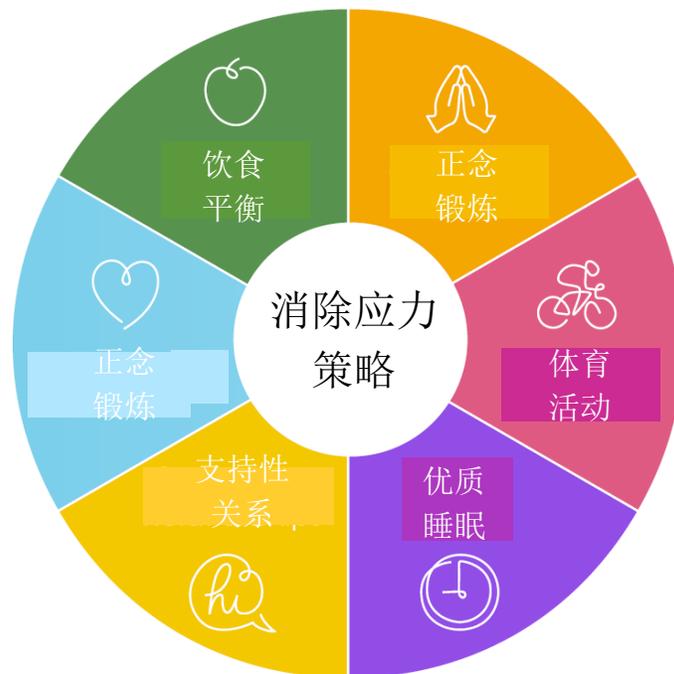
- 2. 锻炼 - 每天 60 分钟（不必一次全部做完）
  - 3. 健康的睡眠 - 保持良好的睡眠卫生习惯，包括每天在同一时间就寝和起床，并确保睡眠场所凉爽、安静且无干扰。下午或晚上要忌咖啡因。
  - 4. 营养
  - 5. 心理和行为健康支持
  - 6. 正念 - 如冥想或祈祷
- 本详尽指南中含有一个“自我照顾模板”，可助您开始构建自己的计划。

### 第 3 步：实施自己的计划

- 确保每天实施自己的计划一次，需要时每天两次。
- 定期自己核对一下，看看自己的情绪和身体状况如何。要问自己的问题 - 我的胸部、胃部、腿部、头部等感觉如何。
- 分析自己的计划。如果需要更改计划，那就更改。让计划不断变化，以确保对您确实有效。如果无效，就要更改细节，但要保留六个消除压力分类的元素。

## 六种消除压力的策略

安全、稳定和有益的关系可以保护我们的大脑和身体免受压力和逆境的有害影响。健康的营养、规律的锻炼、安宁的睡眠、练习正念、保持社会支持以及获得心理保健都能帮助减少压力荷尔蒙并改善健康。



### 1. 支持性关系：

- a. 在网上或与在家中的人保持支持性关系。关闭媒体和设备，以便获得优质时间可以与亲人一起做艺术品、跳舞、烹饪或阅读。通过电话或视频聊天与导师、朋友和家人保持联系，包括学校和社区或宗教组织。

### 2. 每天锻炼：

- a. 每天进行 60 分钟的体育锻炼。不必一次全部做完。在卧室内跳舞，到处乱跳 35 次，呼啦圈比赛 20 分钟，拍摄一个 TikTok 影片并与他人分享，在街道上竞走两次，跑步，睡前

瑜伽，10次俯卧撑，做一些交互绳跳绳，各种可做之事还有很多。底线 - 让自己的身体动起来并提高心率，以消除压力。

- b. 询问朋友他们一直在使用的资源，或上网搜索家庭锻炼日常安排，看看有些什么，什么对您有效。

### 3. 健康睡眠:

- a. 获得充足的优质睡眠。现在可能特别困难，但每天都要做些能有助于在同一时间就寝和起床的事情。在睡前至少半小时关掉电子设备。上床后喝些温水或热茶并看书。下午和晚上要忌咖啡因。确保自己的睡眠场所凉爽、安静且无干扰和电子装置。

### 4. 营养:

- a. 这与减肥无关，而是关于确保获得适当的营养来缓解压力。保持正常的进餐时间，不要整天都在吃零食。尽量减少精制碳水化合物、高脂、高糖食品，并减少酒精摄入量。
- b. 一般经验法则是包括每天吃 5-9 份水果和蔬菜，以及富含 omega-3-脂肪酸的食物（如鱼、坚果和纤维）。

### 5. 心理和行为健康支持:

- a. 要做好精神保健。尽可能安排视频或电话疗程，以进行心理治疗、精神病护理和药物滥用障碍治疗。
- b. 要尽量少看新闻或其他令人不快的媒体内容。
- c. 如果您没有定期的心理健康约诊或以前没有与心理健康专业人员联系过，[这里有一些有用的资源](#)。

### 6. 正念、冥想、祈祷:

- a. 每天两次练习 20 分钟的正念，如冥想、瑜伽或祈祷。像 Headspace 和 Calm 这些应用程序是入门的便捷方法。冥想也能在网上找到。
- b. 正念可以帮助增强大脑通道，从而主动缓解压力反应，有助于更轻松地调节身体的压力反应。

## 要少做的事情

- 新闻 - 不要不停地看 24 小时的新闻和新闻警报，这确实有助于身心健康。
- 物质 - 因为我们的身体可能会比平时制造更多的压力荷尔蒙，所以更容易依赖各种物质。一定要牢记这一点，并确保自己正在积极控制物质摄入量。
- 高糖/高脂食品 - 压力荷尔蒙皮质醇的增加会触发对高糖和高脂食品的渴望。即使您以前的饮食非常健康，也可能发现自己想要吃薯片、巧克力饼干、苏打水和其他不健康的零食。压力不仅会增加了对这类食物的渴望，而且压力荷尔蒙还会使身体对荷尔蒙胰岛素更具抵抗力，增加了患 2 型糖尿病的风险，因此，要尽量减少食用这些食物。

## 要多做的事情

- 彼此之间 - 科学已证明，相互支持的人际关系有助于缓解压力对大脑和身体的影响。与我们的亲人和社区保持联系确实有疗效。外出看到邻居时，要记住保持身体距离，但打个招呼，问问他

们最近如何。去买菜时 - 要感谢在那里工作的人并与他们交谈。这不仅能大大鼓励士气，而且，从生物学的角度来讲，保持情感的相互联系对健康至关重要。

- 深呼吸 - 您不必成为瑜伽士也能知道廓清式深呼吸的力量。深呼吸要缓慢和经常。深呼吸也是检查身体的好时机，看看身体的位置和感觉如何。
- 外出 - 尽管必须保持身体距离，但是，能够外出去找绿色空间，即使只到自己的后院中，对健康也非常有益。享受太阳照在脸上的感觉，听鸟儿唱歌，看着花开。
- 水合 - 要有足够的水分。每天喝 8-10 杯水。
- 玩耍 - 找到各种方法来玩耍和大笑对身心健康至关重要。关掉新闻，看一部傻乐的电影，或者更好的是，发挥创意，与家人一起制作一部傻乐的电影。打电话给朋友，谈论你最笑得最多的时候，想想自己能装扮什么，假装地板是熔岩。现在是严峻的时期，但还是能傻乐。
- 寻求帮助或找点时间 - 在家中畅谈需要帮助的时候。是否有特殊的密码词还是只是提醒自己。如果需要一点时间，就交流一下并花点时间。如果遇到困难，在家中感到不安全，或想伤害自己或他人，那么很不幸，现在这种情况越来越普遍。[这里有可以来电寻求支持的服务和电话号码。](#)

## 成人自我照顾模板

在这段时间里，您身体内产生的压力荷尔蒙可能多于或少于健康水平。这可能导致身体和/或心理健康问题，例如，糖尿病、心脏病、焦虑症、吸烟或不健康使用酒精或其他药物。安全、稳定和有益的关系可以保护我们的大脑和身体免受压力和逆境的有害影响。以下的提示可以帮助您管理压力反应。健康的营养、规律的锻炼、安宁的睡眠、练习正念、建立社会支持以及获得心理保健都能帮助减少压力荷尔蒙并能改善健康。

可以制定一些目标来支持自己的健康。【勾选您为自己选择的目标或在每个类别中写下对您都有效的其他目标！】

**自我照顾计划。**我制定了一个目标.....

- 建立消除压力的日常安排
- 将屏幕/新闻时间限制为每天少于 \_\_ 小时
- 当我感到压力过大、生气或不知所措时，要制定一个计划
- 与我的伴侣、朋友或家人一起规划，如何在需要时获得支持
- 识别我的长处，并进一步了解如何建立适应力
- 如果我需要帮助来满足基本需求（如食物和住所），我会致电 **211**
- 制定自己的目标： \_\_\_\_\_

**支持性关系。**我制定了一个目标.....

- 与亲人一起度过更多优质时光，例如：
  - 定期与家人一起吃饭，或在网上与外人一起吃。
  - 有固定的“无电子设备”时间让我们一起聊天和相互联系

- 花时间与朋友和家人进行电话或视频聊天，为自己维护一个健康的支持系统
- 定期与社区成员联系以建立社会关系
- 如果我在人际关系的身体或情绪方面感到不安全，我会寻求帮助
  - 全国家庭暴力热线是 **800-799-SAFE (7233)**
  - 全国性侵犯热线是 **800-656-HOPE (4673)**
  - 要找危机短信热线，请发短信 **HOME** 至 **741-741**
- 制定自己的目标： \_\_\_\_\_

- 锻炼。**我制定了一个目标.....
  - 将屏幕时间限制为每天少于 \_\_\_\_ 小时
  - 每天至少步行 30 分钟
  - 寻找一种我喜欢的锻炼活动并定期去做
  - 制定自己的目标： \_\_\_\_\_

- 营养。**我制定了一个目标.....
  - 每天吃健康的早餐（包括蛋白质、全谷物和/或水果）
  - 喝水，不喝果汁或苏打水
  - 限制我的饮酒量
  - 限制高糖和/或高脂食品
  - 每天至少吃 5 种蔬菜和/或水果
  - 选择全麦面包和糙米，而不是白面包或米饭
  - 制定自己的目标： \_\_\_\_\_

- 睡觉。**我制定了一个目标.....
  - 每天晚上都在同一时间睡觉
  - 营造一个凉爽、安宁、平静的睡眠场所和放松的就寝日常安排
  - 如果担心让我晚上睡不着觉，使用正念或其他减轻压力的工具
  - 在睡前至少 30 分钟关闭电子设备
  - 制定自己的目标： \_\_\_\_\_

- 正念。**我制定了一个目标.....
  - 在一天内花些时间来注意自己身体和情感上的感受
  - 在压力情况下练习注意呼吸或其他镇定技巧
  - 写出一份有五个或五个以上每天我都感激事项的列表
  - 建立进行祷告、冥想和/或瑜伽的日常安排
  - 下载一个正念应用程序，并每天做正念活动 20 分钟
  - 制定自己的目标： \_\_\_\_\_

**心理健康。**我制定了一个目标.....

- 了解有关心理健康和/或物质使用服务的更多信息（例如，咨询、团体、药物等）
- 找一个当地的心理健康专业人员或支持小组。
- 与心理健康专业人员安排一次约诊
- 如果我感觉自己处于危机中，我会获得帮助
  - 全国预防自杀生命线是 **800-273-TALK (8255)**
  - 要找危机短信热线，请发短信 **HOME** 至 **741-741**
  - SAMHSA 灾难求助热线 **800-985-5990**
- 制定自己的目标： \_\_\_\_\_

有关 COVID-19 相关资源的更多信息，请访问 [COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov)。